



bryton



Cardio
40

**Gebruikers-
handleiding**

Cardio 40



1 Licht / aan/uit (☀/⏻)

- Ingedrukt houden om het apparaat in en uit te schakelen.
- Kort indrukken om de achtergrondverlichting in of uit te schakelen.

2 Vorige (↶)

- Indrukken om terug te keren naar de vorige pagina of om een handeling te annuleren.
- In de trainingsmodus indrukken om de training en de logboekregistratie te onderbreken of stoppen. Nogmaals indrukken als de registratie is onderbroken om deze te stoppen.

3 OK (OK)

- In de klokmodus indrukken om de menumodus te openen.
- In Menu, indrukken om een selectie te openen of te bevestigen.
- Tijdens opnemen indrukken om de ronde te markeren.

4 Omhoog (▲)

- In Menu, indrukken om de menuopties opwaarts te doorlopen. Ingedrukt houden om de menuopties snel opwaarts te doorlopen.

5 Omlaag (▼/☐)

- In Menu, indrukken om de menuopties neerwaarts te doorlopen. Ingedrukt houden om de menuopties snel neerwaarts te doorlopen.
- In het meterscherm, indrukken om het meterscherm te verwisselen.

Aan de slag

In/uitschakelen

⏻ ingedrukt houden om het apparaat in en uit te schakelen.

Reset

Om het apparaat te resetten houdt u alle drie de knoppen (☀️/OK/▼) tegelijk ingedrukt.

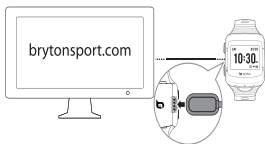
Initiële installatie

Als u het apparaat voor het eerst inschakelt, verschijnt de installatiewizard. Volg de aanwijzingen om de installatie te voltooien.

1. Selecteer de schermtaal.
2. Selecteer de maateenheid.
3. Voer uw "Gebr.profiel" in.
Het is raadzaam de gegevens in te voeren. Nauwkeurige gegevens beïnvloeden de analyse van de training sterk.
4. Lees en aanvaard de Veiligheidsovereenkomst.

Aansluiten, synchroniseren en laden

1. Sluit het apparaat met het meegeleverde USB-laadsnoer aan op een computer.
2. Download de toepassing *Bryton Bridge 2* op brytonsport.com en synchroniseer met het apparaat.



Houd het apparaat aangesloten op de pc om de batterij op te laden. Bevestig de USB-laadklem op het apparaat en steek het andere einde in een pc.

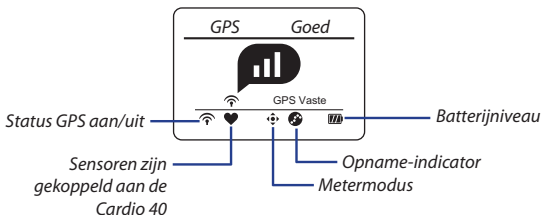
N.B.:

- laad de batterij voor het eerste gebruik ongeveer 3 uur op.
- Stuur het horloge terug naar de verkoper als er problemen zijn met de batterij.
- Onjuist vervangen van de batterij kan een ontploffing veroorzaken. Bij het vervangen van de batterij alleen de originele batterij of een door de fabrikant opgegeven gelijksoortig type gebruiken. Het verwijderen van gebruikte batterijen moet gebeuren in overeenstemming met de voorschriften van uw lokale instanties.



Voor een betere bescherming van het milieu, moeten lege batterijen afzonderlijk worden gesorteerd voor recyclingdoeleinden of voor een speciale afvalverwijdering.

Statusbalk weergeven



Pictogrammen

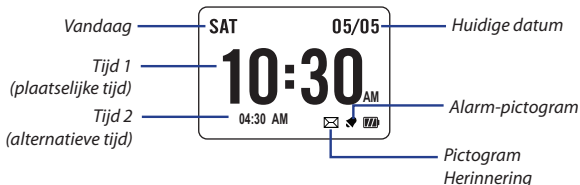
pictogram	Beschrijving
Signaalsterkte GPS	
	Geen signaal
	Slecht *
	Redelijk **
	Goed **
Positioneringsstatus GPS	
	Geen signaal (niet gefixeerd)
	Zwak signaal
	Krachtig signaal
	Hartslagsensor actief

pictogram	Beschrijving
	Trainingmodus
	Metermodus
	Logboekregistratie bezig
	Opnemen is onderbroken
Energiestatus	
	Volle batterij
	Halfvolle batterij
	Lege batterij

Opmerking:

- alleen de actieve pictogrammen worden weergegeven op het scherm.
- * Ga naar open terrein voor een betere ontvangst.
- ** Bij knipperen, wachten tot dit ophoudt.

Klokweergave



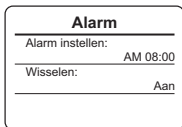
Tijd instellen

1. Druk op ▼ om naar de menustand te gaan.
2. Druk op ▲/▼ om **Instellingen > Klok > Tijd > Tijd instellen 1** of **Tijd instellen 2** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
3. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.



Alarm instellen (tijd1)

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Klok > Alarm** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.



N.B.: Selecteer om het alarm in te schakelen **Instellingen > Klok > Alarm > Wisselen > Aan**.

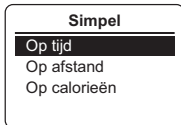
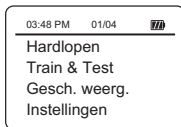
Oefening/Training

Tijdens een oefening of training kunt u met de Cardio 40 uw loopactiviteiten meten en opnemen en uw huidige prestatie weergeven.

N.B.: De weergegeven informatie verschilt naargelang de oefenmodus en de gebruikersvoorkeuren.

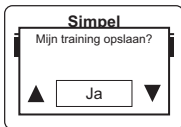
Klaar voor eenvoudige training

1. Druk op ▼ om naar de menustand te gaan.
2. Druk op ▲/▼ om **Train & Test** te selecteren en druk op **OK** om het menu Training te openen.
3. Voor een eenvoudige workout selecteert u **Naar plan > Simpel, Op tijd, Op afstand** of **Op calorieën**.
4. Stel het doel van de training in en druk op **OK** om te bevestigen.



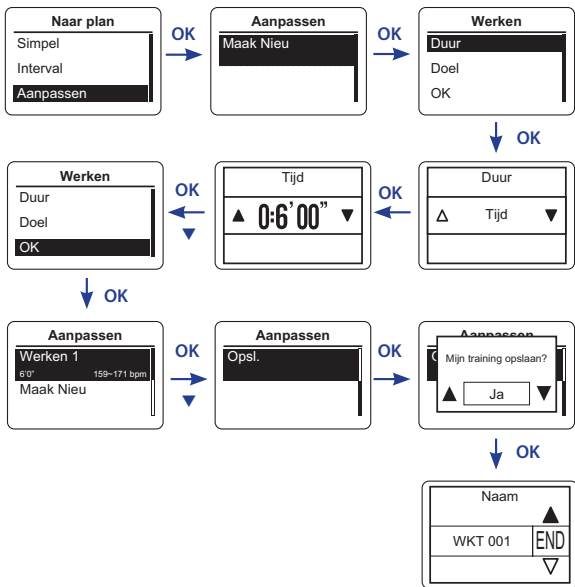
N.B.: Druk op **Ja** om de positie op te slaan. Ga voor het uitvoeren van de training naar **Train & Test > Mijn Workout**.

5. Voer de naam van de workout in met behulp van het toetsenbord op het scherm.
Als u klaar bent met de naam, kiest u **EINDE** om de naam van de workout op te slaan.



Aangepaste workouts

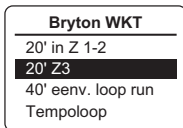
Selecteer **Train & Test > Naar plan > Aanpassen > Maak Nieu**.
Stel het doel van de training in en druk op **OK** om te bevestigen.



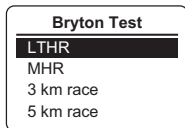
N.B.: Als de gebruiker geen naam voor de training invoert, geeft het systeem het bestand automatisch een naam aan de hand van de huidige datum en tijd.

Bryton Test en Workout

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Train & Test** te selecteren en druk op **OK** om het menu Training te openen.
2. Druk op ▲/▼ om **Bryton WKT**, **Bryton Test** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.




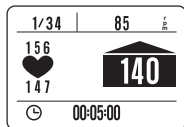
Bryton Workout



Bryton Test

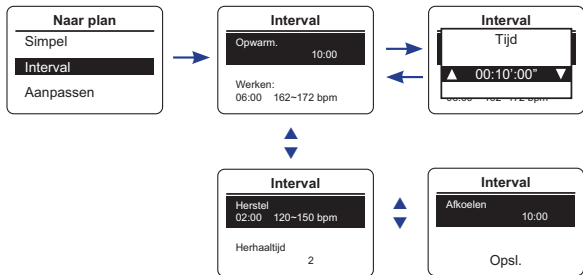
3. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

Opmerking: Wanneer het pictogram  verschijnt op het scherm, drukt u op ▲ om het huidige *interval* over te slaan.



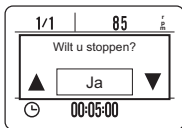
Intervalworkouts

Selecteer **Train & Test** > **Naar plan** > **Interval** om een intervalworkout in te stellen. Stel het doel van de training in en druk op **OK** om te bevestigen.



Start / Pauze / Stop oefenen / Training

- Druk op **OK** om de registratie van het logboek te starten.
- Druk op **≡** om het opnemen te onderbreken en druk nogmaals op **■** om de registratie te stoppen.



Opmerking:

- Houd **□** tijdens het oefenen/trainen ingedrukt om het Snelkoppeling-menu te openen.
- Druk tijdens de opname twee keer op **■** om de opname te stoppen.

Zelfronde

Om een ronde-workout te starten, selecteer **Instellingen > Oefeningen > Zelfronde > Afstand** of **Locatie** en druk op **OK**. Stel het doel van de training in en druk op **OK** om te bevestigen.

Ronde markeren

Start een activiteit door eerst op **OK** te drukken. Druk tijdens het registreren op **OK** om de ronde te markeren. Wanneer u Ronde gebruikt, verschijnt het scherm Ronde terwijl u oefent of traint.

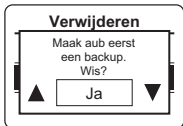
Geschiedenis weergeven

1. Druk in het menu op **▲/▼** om **Gesch. weerg.** te selecteren en druk op **OK** ter bevestiging.
2. Gebruik **▲/▼** om de geschiedenis te bekijken. Kies **Meer** voor meer details.

12/25	12:23	⏏
00:06:00		loop
12		km
5		min/km
512		kcal
5		laps
		plus 2/5

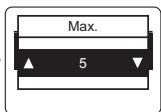
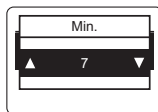
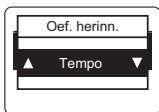
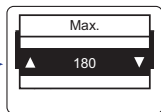
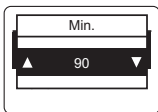
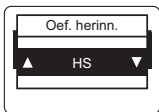
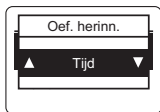
Alle trainingen wissen/traininginfo

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Gesch. weerg.** te selecteren en druk op **OK** ter bevestiging.
2. Druk op ▲/▼ om **Alles wissen** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Het bericht "Maak aub eerst een backup. Wis?" verschijnt op het scherm. Om de gegevens te wissen, drukt u op ▲/▼ om **Ja** te selecteren en op **OK** om te bevestigen.



Herinnering instellen

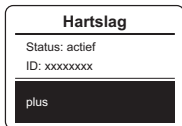
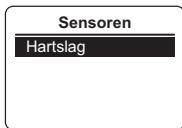
1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Oef. herinn. > Tijd, Afstand, Stptmpo, HS, of Tempo** en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.



Sensoren koppelen

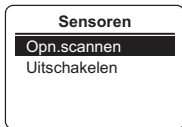
Gebruik de instelling Koppeling om sensoren met de Cardio 40 te koppelen.

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen > Sensoren > Hartslag** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om **Meer** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
3. Wanneer de sensor is verbonden, verschijnt de sensor-ID op het scherm. Controleer of de sensor-ID juist is.



Opmerking: De informatie over de sensor-ID vindt u in de verpakking.

4. Druk op ▲/▼ om de gewenste optie te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.
 - **Opn.scannen:** opnieuw scannen om de sensor te detecteren.
 - **Uitschakelen** (*alleen als het apparaat met de sensor is gekoppeld): de sensor uitschakelen.

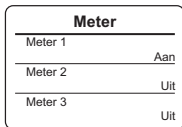


De scherminstellingen aanpassen

1. Druk in menu op ▲/▼ om **Instellingen > Oefeningen > Meter > Meter > Meter 1, Meter 2, Meter 3, of Meter 4** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.

N.B.: Ronde heeft slechts twee opties (Meter 1/ Meter 2).

2. Druk op ▲/▼ om het aantal gegevensvelden te selecteren en op **OK** om te bevestigen.



3. Druk op ▲/▼ om het gegevensveld dat u wilt aanpassen te selecteren en op **OK** om de selectie te bevestigen.
4. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

N.B.: Het scherm Ronde wordt in stappen weergegeven als de instelling is geactiveerd. Om deze optie uit te schakelen, stelt u de in stelling in op **Uit**.

Gebruikersprofiel personaliseren

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Profiel** > **Gebruiker** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de instelling te selecteren die u wilt wijzigen en druk op **OK** om te bevestigen.

Instellingen Achtergrondverlichting uit wijzigen

1. Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Acht.verl.uit** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen.
2. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

Acht.verl.uit
5 sec
15 sec
30 sec
1 min

Toetstoon/waarschuwing inschakelen

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Toetstoon** of **Waarschuwing** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Druk vervolgens op ▲/▼ om **Aan** te selecteren en druk op **OK** om de instelling te activeren.

N.B.: Als de waarschuwing is uitgeschakeld, gaat het geluid uit tijdens trainingen en vrije oefeningen.

Eenheid/taal instellen

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **Systeem** > **Eenheid** of **Taal** te selecteren en druk op **OK** om het submenu te openen. Druk op ▲/▼ om de gewenste instelling te selecteren en druk op **OK** om te bevestigen.

GPS weergeven

Druk in het menu op ▲/▼ om **Instellingen** > **Algemeen** > **GPS** te selecteren en druk op **OK**.

- **Uit:** de GPS uitschakelen.
- **Volle kracht:** GPS is ingeschakeld en biedt een nauwkeurigere positie maar verbruikt meer vermogen.
- **Stroombesp:** GPS is ingeschakeld. De GPS-positionering zal minder nauwkeurig zijn maar de levensduur van de batterij is langer.

Specificaties

Item	Beschrijving
Weergave	1,4 inch Mono LCD
Afmetingen	42,9 x 48,4 x 17,7mm
Gewicht	48 g
Werkings temperatuur	-10°C ~ 50°C
Laadtemperatuur batterij	0°C ~ 40°C
Levensduur van de batterij	Maximaal 14 dagen in klokmodus Tot 8 uur in trainingsmodus in de open lucht.
GPS	Ingebouwde hooggevoelige ontvanger met interne antenne
RF-transceiver	2,4 GHz ANT+ transceiver met interne antenne
G-Sensor	3-assige versnellings sensor

**Het ontwerp en de specificaties zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving.*



Cardio 40_R001_APR